IMPORTANT

Lisez le manuel d'instructions en entier avant d'utiliser ABDO KING.
Donc, mieux vous connaissez votre performance et de profiter des résultats optimaux.
Merci d'avoir acheté le stimulateur musculaire électronique, l'une des marques les plus avancés, confortable et facile à utiliser. ABDO KING a un grand écran LCD pour une lecture facile et offre un grand avantage grâce à son double canal.

Comment fonctionne la ceinture d'exercice double canal AB TRONIC/KING.

ABDO KING n'est pas un stimulateur musculaire électronique classique. Cette ceinture innovante utilise une légère stimulation électrique qui permet de contracter et dilater les muscles.

ABDO KING travail sur les groupes musculaires frontaux, latéraux et arrière. Ainsi vous obtiendrai des résultats optimaux.

Lors du démarrage de l'unité, l'écran LCD s'allume. Cela indique qu'il fonctionne correctement.
Une fois que vous avez sélectionné la petite ou la grande taille de ceinture, choisissez la zone ou vous souhaitez exercer, puis allumer.
Choisissez le programme et le niveau d'intensité qui répondent à vos besoins.
Vous sentirez un léger picotement. Réglez l'intensité des impulsions électriques en appuyant sur les boutons correspondants sur chaque canal séparément. L'écran LCD indique le niveau d'intensité sélectionné.

Astuce : Réglez toujours la ceinture pour une largeur confortable. Pour atteindre des contractions musculaires plus prononcés, vous pouvez utiliser n'importe quel gel conducteur existant sur le marché sur les quatre tampons conducteurs de la ceinture.

- Ne pas utiliser uniquement de l'eau (si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser un autre gel conducteur)
- Ne pas plier les tampons

Comment obtenir des résultats optimaux

La persévérance est la clé d'un corps en forme. Par conséquent, vous devez utiliser ABDO KING quotidiennement. Dans des conditions normales, vous commencerez à voir des résultats après quatre semaines. ABDO KING est confortable et facile à utiliser. Il peut être utilisé également comme un appareil de massage ou comme outil thérapeutique pour lutter contre la cellulite.

En 10 minutes vous pouvez exercer 3000 contractions abdominales. Imaginez la quantité d'abdominaux que vous devriez faire pour atteindre ces résultats sans votre ceinture ABDO KING. Pour maintenir votre condition physique, il est recommandé de pratiquer de l'exercice physique et d'avoir une alimentation saine en plus d'utiliser la technologie innovante de la ceinture ABDO KING.

Comment fonctionne la ceinture d'exercice double canal

ABDO KING génère des impulsions électriques qui sont transmises à travers la ceinture placée sur la peau. Ces impulsions activent les nerfs moteurs et les contractions musculaires. La ceinture ABDO KING envoie un signal vers le muscle, l'amenant à se contracter et à se détendre. Ces impulsions sont conçus pour reproduire les signaux nerveux naturels et à réaliser ainsi des contractions musculaires efficaces et agréables. Les contractions sont répétées pour simuler une séance d'exercice classique. Beaucoup d'athlètes professionnels, y compris les médaillés olympiques, utilisent ABDO KING. Maintenant, vous pouvez profiter des bienfaits de l'exercice passif sans aller à la gym.

ABDO KING est alimenté par 2 piles AAA (non fournies). Soyez sûr de les insérer avec la polarité indiquée dans le compartiment de la batterie.

Commentaires

ABDO KING est extrêmement sûr et facile à utiliser. Toutefois, ABDO KING n'assume aucune responsabilité pour tout type de dommages causés par une mauvaise utilisation du produit. Si votre état de santé correspond à l'une de ces énumérations suivantes, consultez votre médecin avant d'utiliser l'appareil :

- Vous venez de donner naissance.
- Vous portez un stimulateur cardiaque ou vous venez de subir une opération.
- Vous êtes épileptique.
- Vous êtes atteint de sclérose.
- Phlébite dans sa phase active.
- Maladie du tissu enflammé ou des blessures ou des brulures.
- Le tissu cicatriciel ou vous avez subi une intervention chirurgicale récente.
- Vous avez des varices.
- Étant dans les jours critiques du cycle menstruel.

En cas de doute, consultez votre médecin. Les enfants ne devraient pas utiliser l'ABDO KING sans supervision d'un adulte. Pour nettoyer la ceinture avec facilité, vous pouvez séparer le microprocesseur via les boutons poussoirs.

Ecran LCD

Indicateur de son (on) / off (éteint)
Touche de verrouillage
Indicateur de batterie faible
Indicateur canal arrière
Niveau d'intensité
Mode
Indicateur :
Mode
Puissance
Chronomètre
Contrôles
Écran Clé inversible
Sélection
Touches *haut* (plus) / *bas* (moins) du canal arrière
Touches *on* (marche) / *off* (arrêt)
Touches *haut* (plus) / *bas* (moins) de la chaîne précédente

ABDO KING est alimenté par 2 piles AAA (non fournies).
Pour plus de commodité, vous pouvez inverser l'écran LCD pour mieux lire tout en portant la ceinture.

Utilisation

1. Ouvrez le compartiment de la batterie (glisser avec précaution le couvercle).
2. Insérez deux piles AAA avec la polarité comme indiquée.
3. Accrochez à l'avant de la ceinture l'écran de contrôle.
4. Fixez les tampons conducteurs à la courroie en appuyant sur les boutons.
5. Appliquez une généreuse quantité de gel ABDO KING sur chacun des tampons conducteurs.

> **IMPORTANT** : Ne pas utiliser de gels ou des crèmes contenant des huiles car ils peuvent présenter un danger. En outre, ces huiles peuvent réduire la durée ou l'efficacité de la ceinture. Renseignez-vous auprès de votre centre de sport ou de remise en forme avant l'utilisation de ces gels.

6. Assurez-vous que l'alimentation soit coupée (c'est à dire que l'affichage de l'écran LCD soit éteint). S'il est allumé par erreur, appuyez et maintenez le bouton *on / off* (*marche / arrêt*) pendant 3 secondes pour l'éteindre à nouveau.
7. Placez la ceinture ABDO KING autour de votre ventre ou de toute autre zone ou vous souhaitez exercer et serrez fermement mais pas trop quand même.
8. Mettre l'appareil en fonction en appuyant sur la touche *on / off* (*marche / arrêt*). L'écran LCD s'allume.

Utilisez le bouton "*select*" (celui avec les trois traits) pour choisir les options que vous souhaitez dans le menu :

Mode > **Alimentation** > **Chronomètre** > **Répéter**

Mode (8 programmes)
Appuyez sur les touches *haut* (plus) / *bas* (moins) pour sélectionner entre ces huit programmes

Programme	**Nombre**	**Description**
1	*Deep Knead*	Contractions longues
2	*Tap Massage*	Impulsions très rapides
3	*Karate Chop*	Exercice par à-coups avec des pauses
4	*Work Out*	Exercices générale mixte avec des pauses
5	*Ab Melt*	Exercice avec une intensité croissante

6	*Fat Blaster*	Plein d'exercice avec des éléments mixtes
7	*Crunch Craze*	Exercices sur les antérieures et postérieures
8	*Iron Man*	Pratique courante : mode mixte à l'avant et le canal arrière ainsi que des rythmes lents et rapides

IMPORTANT : Après avoir sélectionné le programme, l'intensité par défaut est à 0. Appuyez sur la touche «sélection» pour augmenter l'intensité.

Tandis que les modes 1 à 4 sont répétitifs, les modes 5 à 8 sont composés de divers éléments du programme de formation. Durant le programme, la durée et les pulsations changent de manière significative. Vous obtiendrez de meilleurs résultats si vous travaillez différentes zones musculaires. Au début, vous devriez toujours utiliser le mode et l'intensité qui conviennent le mieux à votre condition physique.

Puissance : 10 niveaux d'intensité

IMPORTANT : ABDO KING permet d'utiliser différents niveaux de puissance entre le canal antérieure et postérieure. L'appareil s'adapte automatiquement sur le deuxième canal si la différence est plus grande.

Appuyer sur la touche *haut* (plus) / touche *bas* (moins) de chaque canal pour augmenter ou diminuer le niveau d'intensité. Il y a 10 niveaux par canal. Une fois que vous avez choisi le mode correspondant, le niveau par défaut est 0. Le premier niveau d'intensité est 1. Sélectionnez un mode d'intensité appropriée. Vous devriez sentir une forte mais confortable contraction musculaire.

ABDO KING dispose de plusieurs mécanismes de sécurité intégrés :

- Arrêt automatique : après 10 minutes, cette fonction éteint l'appareil lorsqu'il n'est pas en cours d'utilisation.
- Sécurité : l'appareil ne fonctionnera pas si le gel est insuffisant ou pas connecté.
- Alarme : comme ci-dessus (sécurité), il émet un signal sonore d'alarme.
- Désactivation du verrouillage *on / off* : Appuyez et maintenez le bouton pendant 3 secondes pour verrouiller ou déverrouiller.

Chronomètre

La valeur par défaut est de 10 minutes. Touche *haut* (plus) / *bas* (moins) pour augmenter ou diminuer le temps. Le maximum est de 45 minutes. Pour éteindre, appuyez et maintenez le bouton on / off (marche / arrêt) pendant 3 secondes.

Fonctions automatiques

Si la zone conductrice de la ceinture (de la zone arrière gris) n'est pas en contact avec la peau, l'intensité ne peut être réglé au niveau 1. Une alarme retentit après 2 secondes et l'appareil s'éteint automatiquement. Si vous retirez la bande en cours d'utilisation, le niveau d'intensité 1 sera ajusté automatiquement. Si vous ne remettez pas en contact avec la peau, l'appareil s'éteint après 20 secondes.